



АЭРОФРИТЮРНИЦА

Рецепты RU

Easy Steps Healthy Diet

СОДЕРЖАНИЕ

КАРТОФЕЛЬ

Картофель фри	1
Картофель фри с сыром	3
Сладкий картофель фри	5
Картофельные дольки с хрустящей корочкой	7
Тунец с жареным картофелем	9

МЯСО

Бекон «Барбекю»	11
Сате из свинины с арахисовым соусом	13
Острые куриные голени в маринаде «Барбекю»	15
Жареная корнуэльская курица	17
Куриные крылышки с пятью специями	19
Копченые куриные крылышки	21
Таблица приготовления мяса	23

МОРЕПРОДУКТЫ

Креветки в кокосовой стружке	25
Креветки с сыром Пармезан	27
Лосось с укропным соусом	29
Тайские рыбные котлеты с сальсой из манго	31
Таблица приготовления морепродуктов	33

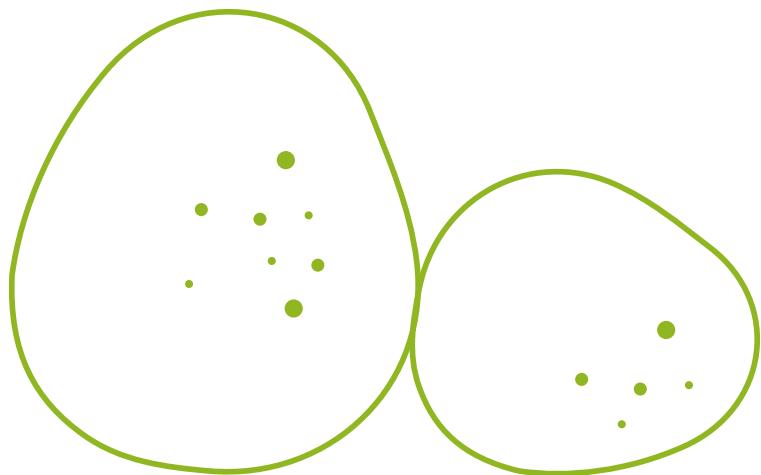
ОВОЩЕЙ

Жареная цветная капуста с куркумой	35
Жареная кукуруза в початках	37
Жареный мускатный орех	39
Хрустящие эдамаме	41
Жареная спаржа	43
Таблица приготовления овощей	45

ДЕСЕРТОВ

Жареный ананас	47
Жареные бананы	49
Фалафель	51
Шоколадный торт	53
Авокадо во фритюре	55
Треугольники сыра Фета	57
Таблица приготовления десертов	59

КАРТОФЕЛЬ



• Картофель фри

Картофель фри с сыром

Сладкий картофель фри

Картофельные дольки с хрустящей корочкой

Тунец с жареным картофелем

Картофель фри

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 40 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 400°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 3

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 450 г (1 фунт) очищенного картофеля
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка порошка чили (по желанию)

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Очистите картофель и нарежьте его полосками размером 1 на 7 см (½ на 3 дюйма). Замочите картофель в воде не менее чем на 30 минут, затем тщательно промойте и промокните бумажным полотенцем.

Шаг 2:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 3:

Поместите картофель в большую миску и смешайте с маслом, чтобы оно слегка покрыло картофель, затем поместите картофель в разогретую аэрофритюрницу.

Шаг 4:

Выберите предустановленную программу **French Chips**; установите температуру 400 °F/200°C, затем задайте время 5 минут. Нажмите кнопку Start/Stop, чтобы начать приготовление.

Шаг 5: Достаньте картофель из корзины и поставьте на решетку, чтобы он остыл.

Шаг 6:

Поместите предварительно приготовленный картофель обратно в корзину, затем снова выберите программу **French Chips**; установите температуру 400°F/200°C, затем установите время приготовления 20–25 минут или до золотисто-коричневого цвета.

Шаг 7: Добавьте по вкусу порошок чили (по желанию).



Картофель фри с сыром

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 3 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 400°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 3

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0.7 кг (1,5 фунта) замороженного картофеля фри
- 0.85 л (1½ пинты) арахисового масла
- 60 г (2 унции) плавяного сливочного сыра
- 2 ст. ложки молока
- 3 измельченных зубчика чеснока
- 1 ч. ложка растительного масла
- ¼ ч. ложки соли
- ½ стакана тертого острого сыра Чеддер

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 2:

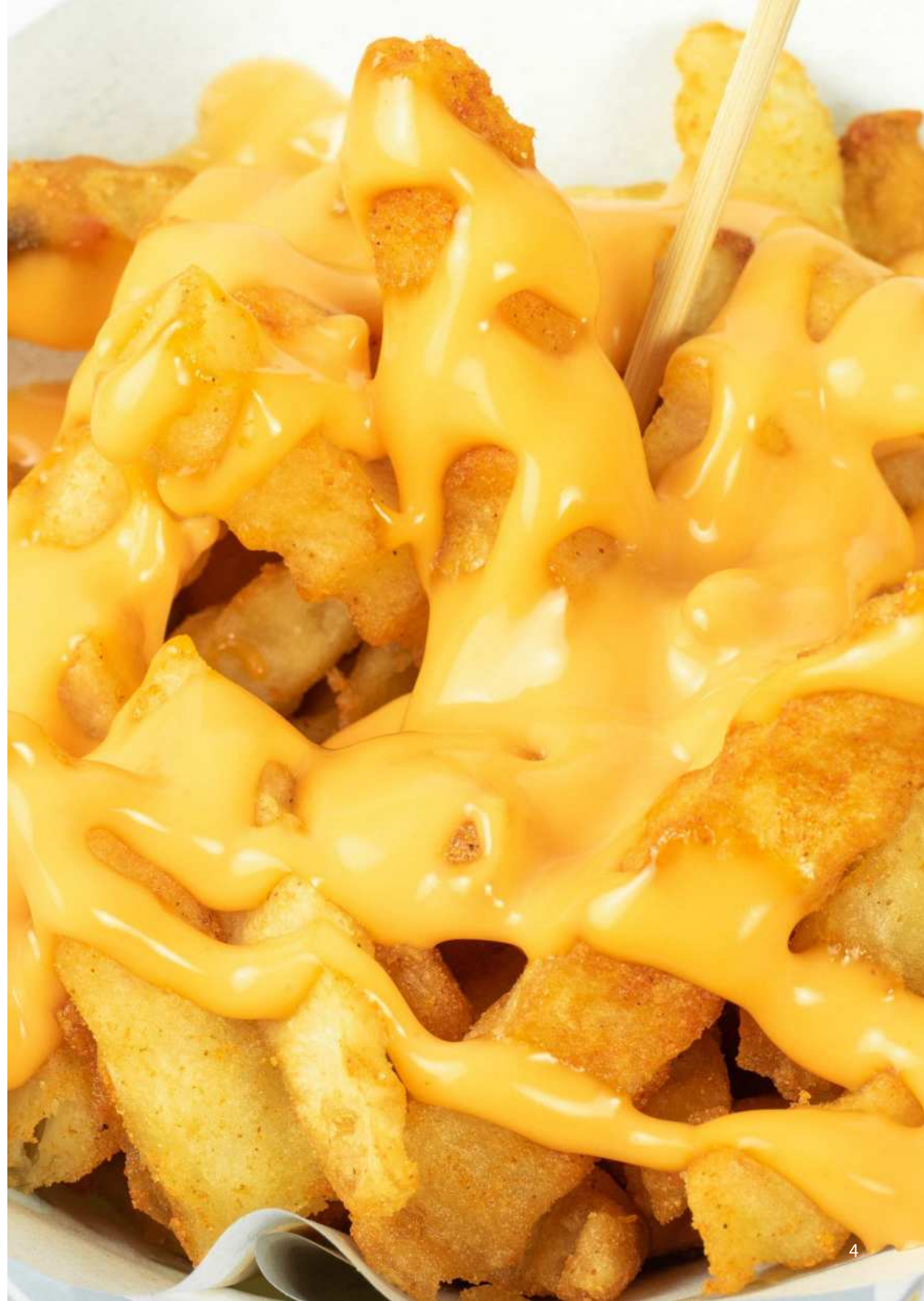
Поместите замороженный картофель фри в аэрофритюрницу, выберите предустановленную программу **French Chips**; установите температуру 400°F/200°C, затем задайте время 18–25 минут. Нажмите кнопку **Start/Stop**, чтобы начать приготовление.

Шаг 3:

Смешайте в миске молоко, чеснок, масло, тертый острый сыр Чеддер, соль и плавяный сливочный сыр, чтобы получился сырный соус.

Шаг 4:

Достаньте картофель и подавайте с сырным соусом.



Сладкий картофель фри

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 28 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 400°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0.9 кг (2 фунта) сладкого картофеля
- 1½ ст. ложки оливкового масла
- 1½ ч. ложки соли
- ½ ч. ложки черного перца
- ½ ч. ложки паприки
- ½ ч. ложки чесночного порошка
- ½ ч. ложки лукового порошка

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Очистите сладкий картофель и нарежьте его ломтиками толщиной 1 см (½ дюйма).

Шаг 2:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 3:

Перемешайте сладкий картофель с оливковым маслом до равномерного покрытия.

Шаг 4:

Добавьте соль, перец, паприку, чесночный порошок, луковый порошок в сладкий картофель и хорошо перемешайте.

Шаг 5:

Поместите сладкий картофель фри во фритюрницу, затем выберите программу **French Chips**; установите температуру 400°F/200°C, затем задайте время 20–25 минут.

Нажмите кнопку **Start/Stop**, чтобы начать приготовление.



Картофельные дольки с хрустящей корочкой

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 75 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 56 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 400°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 3

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0.7 кг (1.5 фунта) картофеля
- 1 стакан воды
- 3 ст. ложки рапсового масла
- 1 ч. ложка паприки
- ¼ ч. ложки черного перца
- ¼ ч. ложки соли
- 1 ч. ложкапряного тмина

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Помойте щеткой картофель под проточной водой, чтобы он стал чистым, затем отварите картофель в подсоленной воде в течение 40 минут.

Шаг 2: Полностью остудите (примерно 30 минут) в холодильнике.

Шаг 3: Смешайте в миске рапсовое масло, паприку, соль и черный перец.

Шаг 4: Остывший картофель разрежьте на четвертинки и аккуратно смешайте со смесью масла и специй.

Шаг 5: Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

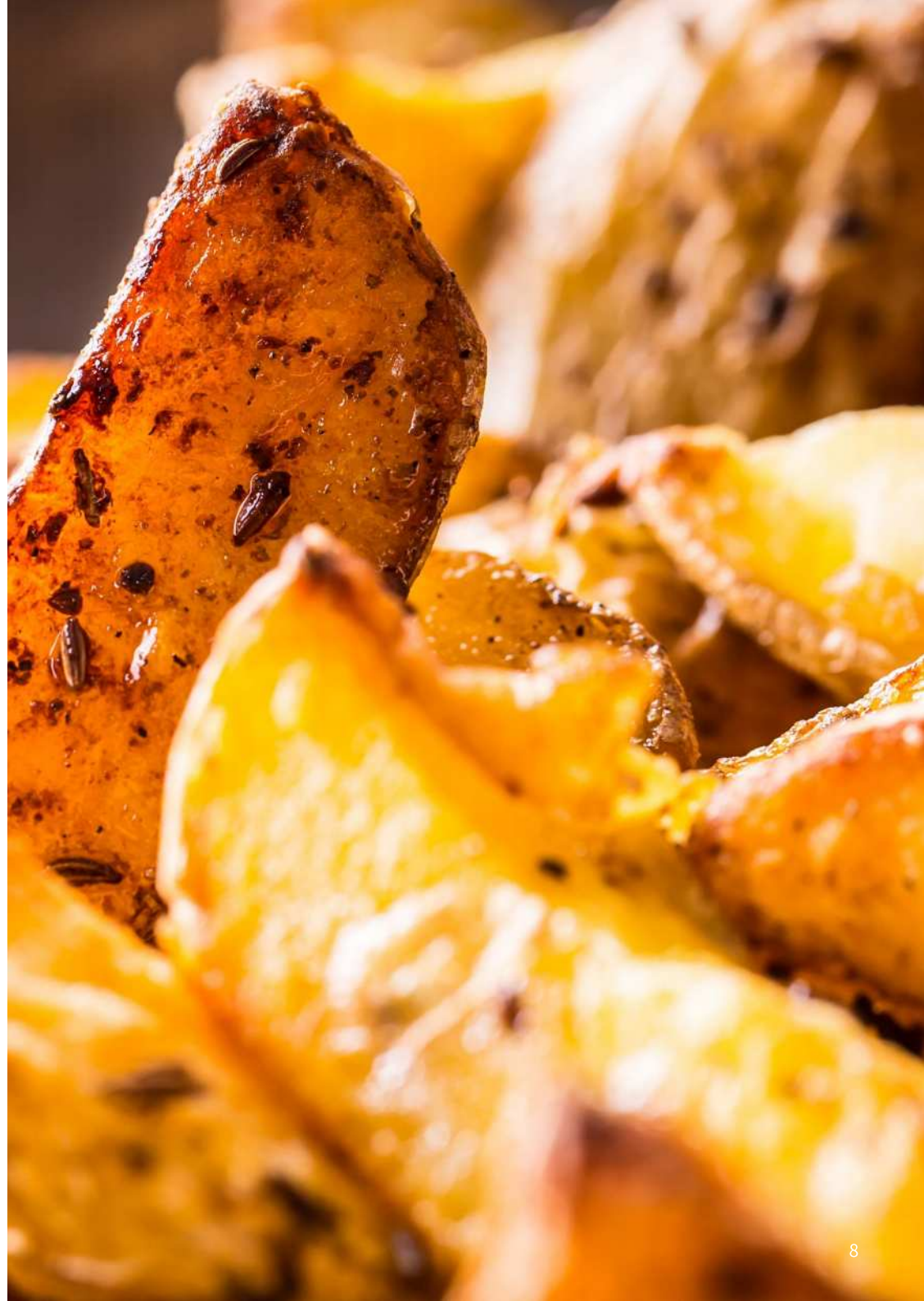
Шаг 6:

Положите половину картофельных долек в корзину аэрофритюрницы кожицей вниз. Не кладите слишком много.

Шаг 7:

Выберите программу **French Chips**; установите температуру 400°F/200°C, затем задайте время 25–28 минут. Нажмите кнопку **Start/Stop**, чтобы начать приготовление и готовить до золотисто-коричневого цвета. Таким же образом приготовьте и другую половину картофельных долек.

Шаг 8: Добавьте 1 ч. ложку пряного тмина по вкусу.



Тунец с жареным картофелем

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 35 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 360°F/180°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 крахмалистых картофелины, примерно по 0,1 кг (0,27 фунта) каждая
- ½ ст. ложки оливкового масла
- 1 банка тунца в масле, без жидкости
- 2 ст. ложки греческого йогурта
- 1 ч. ложка порошка чили
- 1 зеленая луковица, мелко нарезанная кольцами
- Свежемолотый черный перец
- 1 ст. ложка каперсов

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1: Замочите картофель как минимум на 30 минут и промокните насухо бумажным полотенцем.

Шаг 2: Слегка смажьте кистью картофель оливковым маслом.

Шаг 3: Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 4: Поместите картофель во фритюрницу, выберите программу **French Chips** и установите время 40 минут, затем нажмите кнопку **Start/Stop**, чтобы готовить картофель, пока он не станет хрустящим.

Шаг 5: Тщательно разомните тунец в миске, добавьте йогурт и порошок чили, затем хорошо перемешайте.

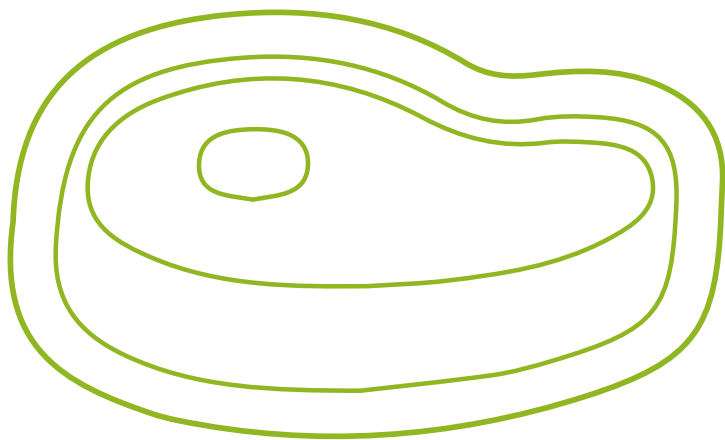
Шаг 6: Добавьте половину зеленой луковицы, затем добавьте по вкусу соль и перец.

Шаг 7: Выложите картофель на 2 тарелки, сделайте продольный надрез в верхней части, затем слегка раздвиньте половинки, чтобы раскрыть картофель, и выложите туда смесь тунца.

Шаг 8: Посыпьте начинку порошком чили и выложите ложкой каперсы и оставшийся лук.



МЯСО



- Бекон «Барбекю»

Сате из свинины с арахисовым соусом

Острые куриные голени в маринаде «Барбекю»

Жареная корнуэльская курица

Куриные крылышки с пятью специями

Копченые куриные крылышки

Таблица приготовления мяса

Бекон «Барбекю»

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 3 МИН

 ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 320°F/120°C

 ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. ложка коричневого сахара
- 2 ч. ложки порошка чили
- ¼ ч. ложки молотогопряного тмина
- 4 ломтика бекона

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Перемешайте все приправы до однородного состояния.

Шаг 2:

Обваляйте бекон в приправах до полного покрытия и отложите.

Шаг 3:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 4:

Поместите бекон в разогретую аэрофритюрницу.

Шаг 5:

Выберите предустановленную программу **Beef**. Установите температуру 320°F/200°C, затем задайте время 10 минут. Нажмите кнопку **Start/Stop**, чтобы начать приготовление.



Сате из свинины с арахисовым соусом

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 400°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 см свежего тертого корня имбиря или 1 ч. ложку порошка имбиря
- 2 ч. ложки пасты чили или соуса из острого перца
- 2–3 ст. ложки сладкого соевого соуса
- 2 ст. ложки растительного масла
- 0.4 кг (0.9 фунта) нежирных свиных отбивных, порезанных кубиками размером 3 см
- 1 шт. мелко нарезанного лука-шалота
- 1 ч. ложка молотого кориандра
- 200 мл кокосового молока
- 100 г (0.2 фунта) несоленого молотого арахиса

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1: Смешайте половину чеснока с имбирем, 1 ч. ложкой пасты чили/соуса из острого перца, 1 ст. ложкой сладкого соевого соуса и 1 ст. ложкой растительного масла.

Шаг 2: Перемешайте мясо с этой смесью и оставьте мариноваться на 15 минут; затем проткните маринованное мясо бамбуковыми палочками.

Шаг 3: Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 4: Поместите маринованное мясо в разогретую аэрофритюрницу.

Шаг 5: Снова выберите предустановленную программу **Preheat** и установите время 12–14 минут.

Шаг 6: Нажмите **Start/Stop**, чтобы начать поджаривать мясо до коричневого цвета, затем извлеките его.

Шаг 7: Разогрейте 1 ст. ложку масла в кастрюле и аккуратно обжарьте лук-шалот с оставшимся чесноком. Добавьте кориандр и обжарьте еще немного, чтобы получилась смесь лука-шалота.

Шаг 8: Смешайте кокосовое молоко и молотый арахис с 1 ч. ложкой пасты чили/соусом из острого перца, 1 ст. ложкой соевого соуса и смеси лука-шалота.

Шаг 9: Прокипятите смесь в течение 5 минут, помешивая при кипении. Если соус стал слишком густым, добавьте воды.

Шаг 10: Добавьте по вкусу соевый соус и соус из острого перца.



Острые куриные голени в маринаде «Барбекю»

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 35 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 400°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 3 - 4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 измельченный зубчик чеснока
- ½ ст. ложки горчицы
- 2 ст. ложки коричневого сахара
- 1 ч. ложка порошка чили
- Свежемолотый черный перец
- Щепотка соли
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 4 куриных голени, примерно по 0.2 кг (0.45 фунта) каждая

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 2:

Смешайте чеснок с горчицей, коричневым сахаром, порошком чили, щепоткой соли и свежемолотым перцем, затем добавьте оливковое масло.

Шаг 3:

Полностью натрите куриные голени получившимся маринадом и оставьте мариноваться на 30 минут, затем поместите их в разогретую аэрофритюрницу.

Шаг 4:



Снова выберите предустановленную программу **Preheat** и установите время 12–15 минут, чтобы обжарить голени до коричневого цвета.

Шаг 5: Уменьшите температуру до 300°F/150°C и запекайте голени еще 15 минут.

Шаг 6: Подавайте голени с салатом из кукурузы и французским багетом.



Жареная корнуэльская курица

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 1 часа-24 часа  COOK TIME: 25 MIN

 ТЕМПЕРАТУРА: 400°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 цыпленок весом 0.5 кг (1.25 фунта)
- ½ стакана оливкового масла
- ¼ ч. ложки измельченного красного перца
- 1 ч. ложка измельченного тимьяна
- 1 ч. ложка измельченного розмарина
- ¼ ч. ложки соли
- ¼ ч. ложки сахара
- Цедра 1 лимона

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Положите цыпленка на разделочную доску спиной к себе. Используйте нож для обвалки или поварской нож, чтобы разрезать тушку от верхней до нижней части позвоночника и удалить его.

Шаг 2: Смешайте все ингредиенты в миске, чтобы получился маринад, затем положите в маринад цыпленка. Поставьте в холодильник на 1–24 часа.

Шаг 3: Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 4:

Достаньте цыпленка из маринада, слейте лишнюю жидкость с помощью дуршлага и промокните бумажным полотенцем.

Шаг 5: Поместите цыпленка в разогретую аэрофритюрницу.

Шаг 6:

Выберите предустановленную программу **Chicken** и установите время 15–25 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы обжарить цыпленка до коричневого цвета.



Куриные крылышки с пятью специями

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 400°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0.45 кг (1 фунт) куриных крылышек
- 2 ч. ложки порошка из пяти специй
- 2 ч. ложки поваренной соли
- 1 щепотка кайенского перца (по желанию)
- 1 щепотка копченой сладкой паприки (по желанию)
- 1 ст. ложка перьев зеленого лука, нарезанных для соуса из пяти специй
- 3 ст. ложки кленового сиропа
- 1 ч. ложка измельченного чеснока
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка соуса шрирача или соуса из острого перца

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Обсушите куриные крылышки бумажным полотенцем, затем перемешайте крылышки с соевым соусом, порошком из пяти специй, солью, зеленым луком, кленовым сиропом, рубленым чесноком и соусом шрирача так, чтобы крылышки были покрыты полностью.

Шаг 2:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 3:

Поместите крылышки в разогретую аэрофритюрницу.

Шаг 4:

Выберите предустановленную программу **Chicken** и установите время 20–25 минут, затем нажмите **Start/Stop**.

Шаг 5:

Перемешивайте блюдо каждые 5 минут до полной готовности, пока крылышки не станут золотисто-коричневыми.



Копченые куриные крылышки

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 400°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0.45 кг (1 фунт) куриных крылышек
- 1 ст. ложка копченой паприки
- 1 ч. ложка порошка чили
- 1 ч. ложка молотогопряного тмина
- 1 ч. ложка поваренной соли
- ½ ч. ложки кайенского перца
- ½ ч. ложки чесночного порошка
- ¼ ч. ложки черного перца

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Положите 0.45 кг (1 фунт) куриных крылышек в большую миску и отложите.

Шаг 2:

Смешайте 1 ст. ложку копченой паприки, 1 ч. ложку порошка чили, 1 ч. ложку молотого пряного тмина, 1 ч. ложку поваренной соли, ½ ч. ложки кайенского перца, ½ ч. ложки чесночного порошка и ¼ ч. ложки черного перца в другой миске.

Шаг 3:

Поместите смесь копченой паприки и крылышки в пакет с застежкой-молнией, затем закройте и перемешайте до однородного распределения специй.

Шаг 4:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 5:

Достаньте крылышки из пакета и поместите их в разогретую аэрофритюрницу.

Шаг 6:

Выберите предустановленную программу **Chicken** и установите время 20–25 минут, затем нажмите **Start/Stop**.



Таблица приготовления мяса

ИНГРЕДИЕНТЫ	КОЛИЧЕСТВО	ПОДГОТОВКА	ДОБАВИТЬ МАСЛО	ПРОГРАММА	ТЕМПЕРАТУРА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Свинные отбивные	2 толстых ломтика на косточке по 0.3–0.35 кг (10–12 унций) каждый	Косточку не извлекайте	Смажьте маслом с помощью кисти	Preheat	375°F/190°C	15–17 мин
Свиная вырезка	2 куса вырезки по ~0.25 кг (0.5 фунта) каждый	Целиком	Смажьте маслом с помощью кисти	Preheat	375°F/190°C	25–35 мин
Сосиски	4 сосиски	Целиком	Нет	Preheat	390°F/200°C	8–10 мин
Куриные котлеты	5 котлет	Нет	Смажьте маслом с помощью кисти	Chicken	400°F/200°C	18–21 мин
Куриные наггетсы	1 коробка ~0.35 кг (12 унций)	Нет	Смажьте маслом с помощью кисти	Chicken	400°F/200°C	10–18 мин
Гамбургеры с говядиной	4 котлеты по 0.1 кг (¼ фунта) каждая, 80 % постное мясо	Нарезать кусочками толщиной 2.5 см (1 дюйм)	Нет	Beef	400°F/200°C	10–12 мин
Вяленая говядина	0.45 кг (1 фунт)	Нарезать кусочками толщиной 0.6 см (¼ дюйма); замариновать на ночь	Нет	Dehydrate	160°F/70°C	5–7 часа
Вяленое куриное мясо	0.45 кг (1 фунт)	Нарезать кусочками толщиной 0.6 см (¼ дюйма); замариновать на ночь	Нет	Dehydrate	160°F/70°C	5–7 часа
Вяленое мясо индейки	0.45 кг (1 фунт)	Нарезать кусочками толщиной 0.6 см (¼ дюйма); замариновать на ночь	Нет	Dehydrate	160°F/70°C	5–7 часа
Вяленое мясо лосося	0.45 кг (1 фунт)	Нарезать кусочками толщиной 0.6 см (¼ дюйма); замариновать на ночь	Нет	Dehydrate	160°F/70°C	5–7 часа

МОРЕПРОДУКТЫ



- Креветки в кокосовой стружке
- Креветки с сыром Пармезан
- Лосось с укропным соусом
- Тайские рыбные котлеты с сальсой из манго
- Таблица приготовления морепродуктов

Креветки в кокосовой стружке

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 320°F/160°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 3

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ½ стакана обычной муки
- ½ ч. ложки соли
- ½ ч. ложки черного молотого перца
- 2 крупных яйца
- ¾ стакана панировочных сухарей «Панко»
- 1 стакан сладкой кокосовой стружки
- 17 очищенных и обработанных креветок с хвостами ~0.85 г (0.03 унции) каждая
- Растительное масло
- Немного нарезанной кинзы

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1: Смешайте в миске муку, соль и перец.

Шаг 2: В другой миске взбейте яйца.

Шаг 3:

Смешайте панировочные сухари «Панко» и кокосовую стружку в третьей миске.

Шаг 4:

Обмакните каждую креветку в муку, в яйца, затем в кокосовую смесь. Убедитесь, что каждая креветка полностью покрыта.

Шаг 5:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 6: Поместите все креветки в панировке в аэрофритюрницу.

Шаг 7:

Снова выберите программу **Preheat**, установите температуру 320°F/160°C и время 15–20 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить.



Креветки с сыром Пармезан

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 320°F/160°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 3

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0.45 кг (1 фунт) вареных очищенных и обработанных креветок
- 2 измельченных зубчика чеснока
- ½ стакана тертого сыра Пармезан
- ½ ч. ложки перца
- ¼ ч. ложки орегано
- ½ ч. ложки базилика
- ½ ч. ложки лукового порошка
- 1 ст. ложка оливкового масла
- Лимон, разрезанный на четвертинки

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Смешайте в миске измельченный чеснок, сыр Пармезан, перец, орегано, базилик, луковый порошок и оливковое масло.

Шаг 2: Равномерно покройте креветки смесью.

Шаг 3:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 4: Поместите все креветки в панировке в аэрофритюрницу.

Шаг 5:

Снова выберите программу **Preheat**, установите температуру 320°F/160°C и время 15–20 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить.

Шаг 6: Выдавите сок лимона на креветки.



Лосось с укропным соусом

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 17 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 270°F/130°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ~0.35 кг (12 унций) лосося
- 2 ч. ложки оливкового масла
- соль
- ¼ ч. ложкипряного тмина
- ½ стакана обезжиренного греческого йогурта
- ½ стакана сметаны
- 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 2:

Разрежьте лосося пополам и полейте каждую часть 1 ч. ложкой оливкового масла. Приправьте щепоткой соли, затем поместите части лосося в корзину.

Шаг 3:

Снова выберите программу **Preheat**, установите температуру 270°F/130°C и время 15–17 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить.

Шаг 4:

Смешайте в миске йогурт, сметану, измельченный укроп и соль, чтобы получился укропный соус.

Шаг 5:

Полейте приготовленные части лосося соусом и украсьте щепоткой нарезанного укропа.



Тайские рыбные котлеты с сальсой из манго

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 72 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 350°F/180°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 спелое манго
- 1½ ч. ложки пасты из красного чили
- 3 ст. ложки свежего кориандра или петрушки
- Сок и цедра 1 лайма
- 0.27 кг (0,6 фунта) филе белой рыбы (треска/тилапия/пангасиус/минтай)
- 1 яйцо
- 1 мелко нарезанная зеленая луковичка
- 50 г (1.76 унции) молотого кокоса
- Кухонный комбайн

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1: Очистите манго и нарежьте его небольшими кубиками, затем смешайте в миске кубики манго с ½ ч. ложки пасты из красного перца чили, 1 ст. ложкой кориандра и соком и цедрой половины лайма.

Шаг 2: Раздробите рыбу в кухонном комбайне, затем смешайте ее с 1 яйцом, 1 ч. ложкой соли, оставшейся цедрой лайма, пастой из красного чили и соком лайма. Затем добавьте оставшийся кориандр, лук и 2 ст. ложки молотого кокоса.

Шаг 3: Выложите оставшийся молотый кокос на суповую тарелку. Разделите рыбную смесь на 12 порций, затем сформируйте из них круглые лепешки и покройте их оставшимся молотым кокосом.

Шаг 4: Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 5: Смажьте кистью одну сторону рыбных котлет маслом, затем поместите 6 рыбных котлет в разогретую аэрофритюрницу масляной стороной вниз.

Шаг 6: Снова выберите программу **Preheat**, установите температуру 350°F/180°C и время 13-18 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить. Обжарьте до золотисто-коричневого цвета с одной стороны, затем переверните, чтобы приготовить обратную сторону при той же температуре и времени. Таким же образом обжарьте оставшиеся 6 рыбных котлет.

Шаг 7: Подавайте рыбные котлеты с сальсой из манго.



Таблица приготовления морепродуктов

ИНГРЕДИЕНТЫ	КОЛИЧЕСТВО	ПОДГОТОВКА	ДОБАВИТЬ МАСЛО	ПРОГРАММА	ТЕМПЕРАТУРА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Рыбное филе	1 коробка (6 шт. филе)	Нет	Смажьте маслом с помощью кисти	Preheat	390°F/200°C	14-16 мин
Рыбные палочки	18 рыбных палочек ~0.31 кг (11 унций) каждая; примерно 1 коробка	Нет	Смажьте маслом с помощью кисти	Preheat	390°F/200°C	10-13 мин
Креветки в кляре	1 коробка 0.4–0.45 кг (14–16 унций)	Нет	Нет	Preheat	390°F/200°C	9-11 мин
Крабовые котлетки	2 котлетки 170–220 г (6–8 унций) каждая	Нет	Смажьте маслом с помощью кисти	Preheat	350°F/180°C	12-15 мин
Шейки лангустов	4 шейки 85–110 г (3–4 унции) каждая	Целиком	Нет	Preheat	375°F/190°C	5-8 мин
Филе лосося	2 шт. филе (~110 г (4 унции) каждое)	Нет	Смажьте маслом с помощью кисти	Preheat	390°F/200°C	10-13 мин
Креветки	16 шт., крупные	Целые, очищенные, с хвостиками	1 ст. ложка масла	Preheat	390°F/200°C	7-10 мин
Филе камбалы	2 шт. филе 50–110 г (2–4 унции) каждое	Нет	Нет	Preheat	390°F/200°C	14-16 мин
Филе палтуса	4 шт. филе 50–110 г (4–6 унции) каждое	Нет	Нет	Preheat	390°F/200°C	10-13 мин

ОВОЩЕЙ



- Жареная цветная капуста с куркумой
- Жареная кукуруза в початках
- Жареный мускатный орех
- Хрустящие эдамаме
- Жареная спаржа
- Таблица приготовления овощей

Жареная цветная капуста с куркумой

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 3 МИН

 ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 16 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 300°F/150°C

 ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0.7 кг (0.6 фунта) цветной капусты
- 1 ч. ложка оливкового масла
- Поваренная соль
- 2 ч. ложкипряного тмина

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 2:

Поместите цветную капусту в миску и полейте оливковым маслом, чтобы вся капуста была полностью покрыта.

Шаг 3:

Перемешайте цветную капусту, добавив щепотку соли и тмин.

Шаг 4:

Поместите цветную капусту в разогретую аэрофритюрницу.

Шаг 5:

Выберите программу **Toast**, установите температуру 300°F/150°C и время 11–16 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить.



Жареная кукуруза в початках

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 390°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Очистите 2 початка кукурузы, разрежьте на 4 части
- 2 ч. ложки кинзы
- 2 ч. ложки майонеза
- 2 ч. ложки сыра Котиха
- 2 ч. ложки порошка чили
- Сок лайма

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 2:

Смешайте майонез, сыр Котиха, сок лайма и порошок чили в мелкой посуде.

Шаг 3:

Обваляйте каждый кусочек кукурузы в майонезной смеси, пока все стороны не будут равномерно покрыты.

Шаг 4:

Поместите все 4 куска кукурузы во фритюрницу.

Шаг 5:

Снова выберите программу **Preheat**, установите температуру 390°F/200°C и время 20 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить.

Шаг 6:

Украсьте блюдо кинзой.



Жареный мускатный орех

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 12 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 320°F/160°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0.27 кг (0.6 фунта) мускатной тыквы, очищенной, без семян и нарезанной кубиками 2.5 см (1 дюйм)
- 2 ст. ложки оливкового масла, и немного для поливания
- 1½ чайной ложки листьев тимьяна
- 1 ч. ложка соли
- ½ ч. ложки черного перца

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 2:

Смажьте кистью кубики мускатной тыквы оливковым маслом, приправьте тимьяном, солью и черным перцем.

Шаг 3:

Поместите приправленную тыкву в разогретую аэрофритюрницу.

Шаг 4:

Выберите предустановленную программу **Toast**, установите температуру 320°F/160°C и время 12 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить.

Шаг 5:

Когда все будет готово, полейте оливковым маслом и подавайте.



Хрустящие эдамаме

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 3 МИН

 ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 390°F/200°C

 ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0.23 кг (0.5 фунта) замороженных неочищенных эдамаме
- 1 ч. ложка оливкового масла
- Поваренная соль

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 2:

Перемешайте эдамаме с оливковым маслом в миске.

Шаг 3:

Поместите эдамаме в аэрофритюрницу (при необходимости порциями).

Шаг 4:

Снова выберите программу **Preheat**, установите температуру 390°F/200°C и время 10–15 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить.

Шаг 5:

Приправьте поваренной солью и сразу же подавайте.



Жареная спаржа

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 9 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 375°F/190°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 пучок ~0.2 кг (0.45 фунта) свежей порезанной спаржи
- 1 порция кулинарного спрея с маслом авокадо
- ½ ч. ложки чесночного порошка
- ½ ч. ложки гималайской розовой соли
- ¼ ч. ложки молотых разноцветных горошин перца
- ¼ ч. ложки хлопьев красного перца
- ¼ стакана свежего тертого сыра Пармезан
- 1 ч. ложкапряного тмина

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 2:

Застелите корзину пергаментной бумагой.

Шаг 3:

Поместите стебли спаржи в корзину аэрофритюрницы и полейте маслом авокадо. Посыпьте чесночным порошком, гималайской розовой солью, горошком перца и хлопьями красного перца. Сверху посыпьте сыром Пармезан.

Шаг 4:

Снова выберите программу **Preheat**, установите температуру 375°F/190°C и время 7–9 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить до тех пор, пока спаржа не начнет обугливаться.

Шаг 5:

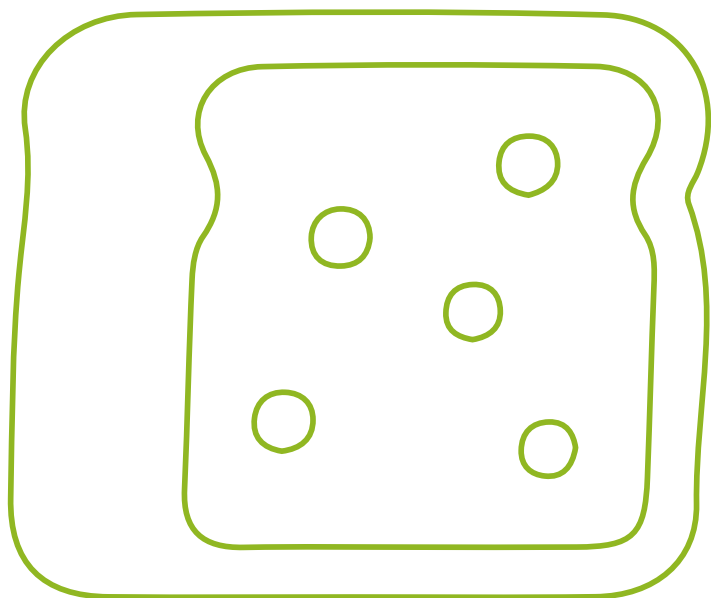
Добавьте 1 ч. ложку пряного тмина по вкусу.



Таблица приготовления овощей

ИНГРЕДИЕНТЫ	КОЛИЧЕСТВО	ПОДГОТОВКА	ДОБАВИТЬ МАСЛО	ПРОГРАММА	ТЕМПЕРАТУРА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Свекла	8 маленьких или 6 больших ~0.9 кг (2 фунта)	Целиком	1 ст. ложка	Preheat	390°F/200°C	35-45 мин
Болгарский перец	4	Целиком	1 ст. ложка	Preheat	400°F/200°C	23-28 мин
Брюссельская капуста	0.45 кг (1 фунт)	Разрезанная пополам, без стеблей	1 ст. ложка	Preheat	390°F/200°C	14-18 мин
Морковь	0.45 кг (1 фунт)	Очищенная, порезанная на кусочки ~1 см (½ дюйма)	1 ст. ложка	Preheat	390°F/200°C	13-16 мин
Зеленая фасоль	1 пакет ~0.35 кг (12 унций)	Разрезанная	1 ст. ложка	Preheat	390°F/200°C	8-10 мин
Капуста	6 шт., упаковка	Разорванная на куски, без стеблей	1 ст. ложка	Reheat	300°F/150°C	8-10 мин
Грибы	8 унций	Промытые, разрезанные на четыре части	1 ст. ложка	Preheat	390°F/200°C	7-9 мин
Цуккини	0.45 кг (1 фунт)	Разрезанные по длине на четверти, затем на кусочки 2.5 см (1 дюйм)	1 ст. ложка	Preheat	390°F/200°C	15-18 мин
Брокколи	1 головка	Разрезанная на соцветия размером 2.5 см (1 дюйм)	1 ст. ложка	Preheat	390°F/200°C	10-14 мин
Лук белый или красный	4 головки	Очищенный, порезанный ломтиками 2.5 см (1 дюйм)	1 ст. ложка	Preheat	390°F/200°C	8-10 мин
Грибы портобелло	8 головки	Отрезать ножки, удалить ложкой жабры	1 ст. ложка	Preheat	390°F/200°C	10-15 мин

ДЕСЕРТОВ



- Жареный ананас
- Жареные бананы
- Фалафель
- Шоколадный торт
- Авокадо во фритюре
- Треугольники сыра Фета
- Таблица приготовления десертов

Жареный ананас

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 МИН

 ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 375°F/190°C

 ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 свежий ананас ~0.55 кг (1.2 фунта), очищенный, без сердцевины и нарезанный кольцами 2.5 см (1 дюйм)
- ¼ ч. ложки меда
- 3 ст. ложки растопленного масла
- 1 ст. ложка соуса чили (по желанию)

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 2:

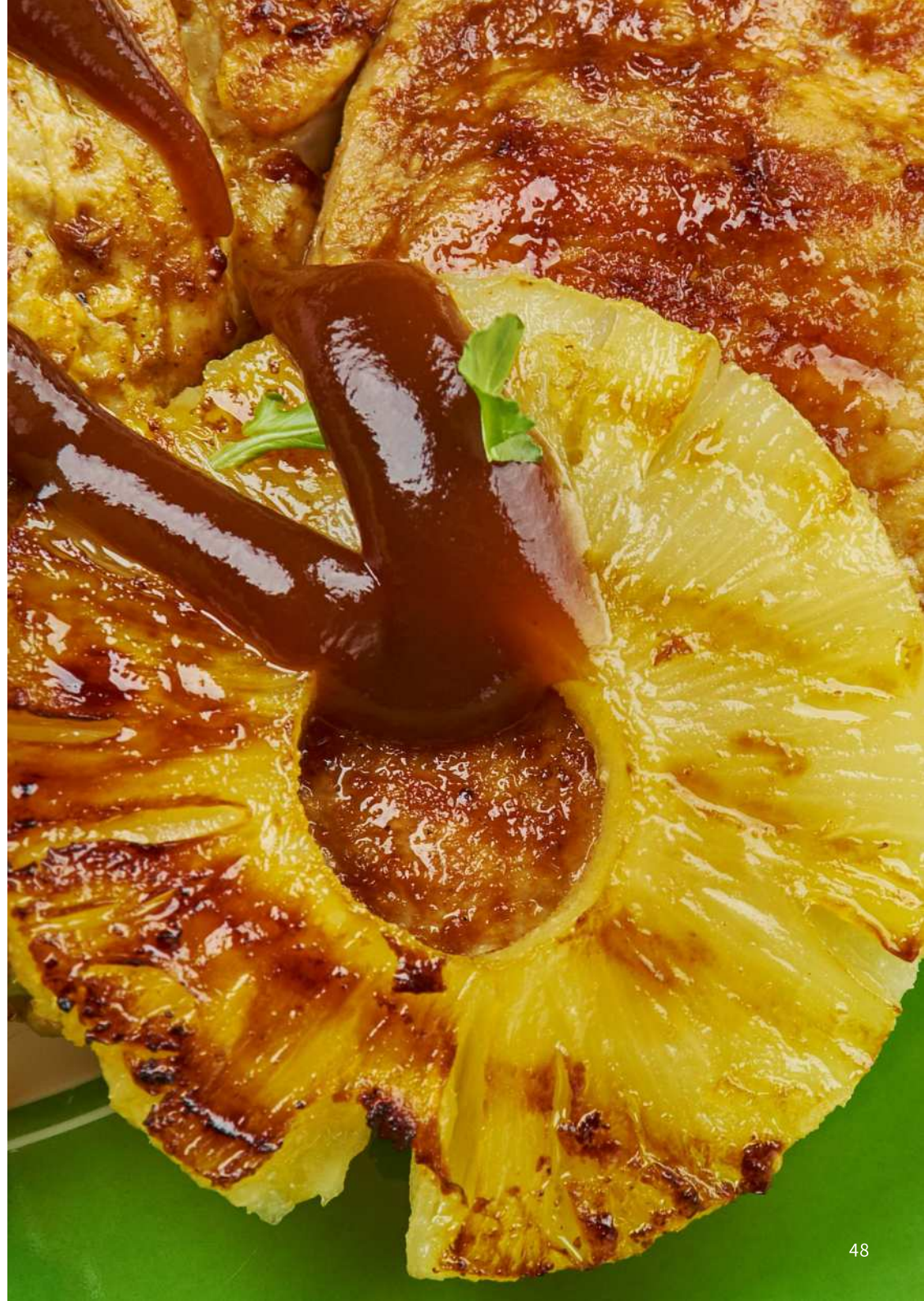
Поместите кольца ананаса во фритюрницу, затем добавьте мед и растопленное масло.

Шаг 3:

Снова выберите программу **Preheat**, установите температуру 375°F/190°C и время 18–20 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить до тех пор, пока кольца ананаса не начнут обугливаться.

Шаг 4:

Добавьте по вкусу 1 ст. ложку соуса чили (по желанию).



Жареные бананы

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 11 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 360°F/180°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 1

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 банан, нарезанный по диагонали на кусочки толщиной 5–7 см (2–3 дюйма)
- 1 порция кулинарного спрея с маслом авокадо

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Застелите корзину аэрофритюрницы пергаментной бумагой.

Шаг 2:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 3:

Поместите кусочки банана в аэрофритюрницу и убедитесь, что они не соприкасаются; при необходимости готовьте порциями. Смажьте кусочки банана маслом авокадо.

Шаг 4:

Снова выберите программу **Preheat**, установите температуру 360°F/180°C и время 7–8 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить.

Шаг 5:

Извлеките корзину и осторожно переверните кусочки банана (они будут мягкими).

Шаг 6:

Готовьте еще 2–3 минуты, пока кусочки банана не станут коричневыми и не карамелизируются.



Фалафель

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 375°F/190°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 5

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан сухого нута
- 1 небольшая красная луковица, разрезанная на четвертинки
- 1 ст. ложка молотого кориандра
- 1 ст. ложка молотого пряного тмина
- ¼ ч. ложки пищевой соды
- 1½ стакана свежей кинзы без стеблей
- 1 щепотка соли и молотый черный перец по вкусу
- ¾ стакана свежей петрушки без стеблей
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки нутовой муки
- 1 ст. ложка соуса шрирача
- ½ ч. ложки разрыхлителя
- 1 порция кулинарного спрея

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1: Замочите нут в большом количестве прохладной воды на 24 часа. Потрите замоченный нут пальцами, чтобы снять кожицу. Хорошо промойте и слейте воду. Выложите нут на большое чистое кухонное полотенце, чтобы он высох.

Шаг 2: Смешайте в кухонном комбайне нут, кинзу, петрушку, лук и чеснок до образования грубой пасты. Переложите смесь в большую миску.

Шаг 3: Добавьте нуттовую муку, кориандр, тмин, соус шрирача, соль и перец, затем хорошо перемешайте. Накройте миску и дайте смеси постоять 1 час.

Шаг 4: Добавьте в смесь нута разрыхлитель и пищевую соду. Смешайте все руками до получения однородной массы.

Шаг 5: Сформируйте 15 шариков одинакового размера и слегка надавите, чтобы получились котлеты. Сбрызните фалафели кулинарным спреем.

Шаг 6: Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 7: Поместите 7 фалафелей в разогретую аэрофритюрницу, затем снова выберите программу **Preheat**.

Шаг 8: Установите температуру 375°F/190°C и время 10 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать приготовление.

Шаг 9: Остальные 8 фалафелей приготовьте таким же образом.



Шоколадный торт

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 320°F/160°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 порция кулинарного спрея
- ¼ стакана белого сахара
- 3½ ст. ложки размягченного сливочного масла
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка абрикосового джема
- 6 ст. ложек обычной муки
- 1 ст. ложка несладкого какао-порошка
- 1 щепотка соли по вкусу

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1: Сбрызните небольшую сковороду-гриль кулинарным спреем.

Шаг 2:

Смешайте сахар и масло в миске с помощью электрического миксера до получения светло-кремовой консистенции. Добавьте яйцо, джем и перемешайте до однородности.

Шаг 3: Просейте туда муку, какао-порошок и соль, затем тщательно перемешайте.

Шаг 4:

Переложите тесто в подготовленную сковороду-гриль. Разровняйте тесто обратной стороной ложки.

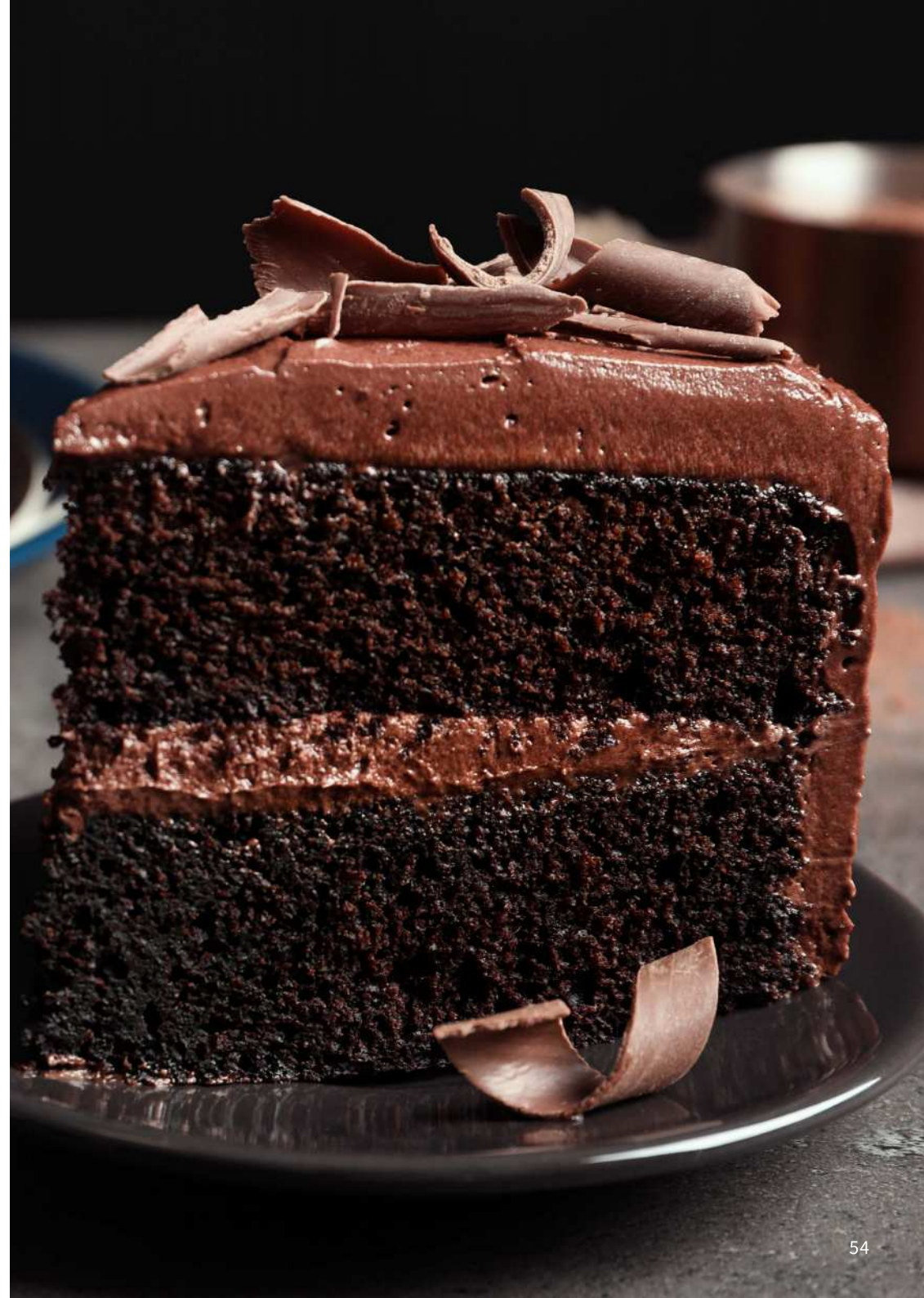
Шаг 5:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 6: Поместите сковороду-гриль в корзину аэрофритюрницы.

Шаг 7:

Выберите программу **Toast**, установите температуру 320°F/160°C и время 15 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить до тех пор, пока зубочистка, вставленная в центр пирога, не будет чистой.



Авокадо во фритюре

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 3 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 400°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 авокадо хасс без косточек, нарезанные дольками толщиной 0,6 см (¼ дюйма)
- ¼ ч. ложки поваренной соли
- ½ стакана обычной муки
- 2 взбитых яйца
- 1 стакан панировочных сухарей «Панко»

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Разрежьте дольки авокадо на тонкие ломтики. Посыпьте поваренной солью.

Шаг 2:

Обваляйте ломтики авокадо в муке и стряхните лишнее.

Шаг 3:

Обмакните авокадо в яйцо, а затем в панировочные сухари «Панко», чтобы ломтики были полностью покрыты.

Шаг 4:

Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 5:

Поместите ломтики авокадо аэрофритюрницу, установите время 10 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать приготовление. Встряхните или переверните ломтики, когда пройдет половина отведенного на приготовление времени.



Треугольники сыра Фета

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 МИН  ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИН

 ТЕМПЕРАТУРА: 400°F/200°C  ОБСЛУЖИВАНИЯ: 4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 яичный желток
- 100 г (3.52 унции) сыра Фета
- 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки
- 1 зеленая луковица, мелко нарезанная кольцами
- Свежемолотый черный перец
- 5 листов замороженного слоеного теста, предварительно размороженного
- 2 ст. ложки оливкового масла

НАПРАВЛЕНИЯ

Шаг 1:

Смешайте в миске яичный желток с сыром Фета, петрушкой и зеленым луком, приправьте перцем по вкусу.

Шаг 2: Разрежьте каждый лист слоеного теста на три полоски.

Шаг 3:

Выложите 1 ч. ложку смеси сыра Фета с приправами на нижнюю часть полоски теста. Сложите края теста над начинкой, чтобы сформировать треугольник; складывайте полоску зигзагообразно, пока начинка не будет завернута в треугольник из теста. Таким же образом заполните смесью сыра Фета с приправами другие полоски теста.

Шаг 4: Выберите предустановленную программу **Preheat**, чтобы предварительно разогреть аэрофритюрницу.

Шаг 5: Смажьте кистью треугольники небольшим количеством масла и поместите пять треугольников в аэрофритюрницу.

Шаг 6:

Снова выберите программу **Preheat**, установите время 3–5 минут, затем нажмите **Start/Stop**, чтобы начать готовить до тех пор, пока треугольники не станут золотисто-коричневыми. Таким же образом приготовьте остальные треугольники с сыром Фета.

Шаг 7: Подавайте треугольники на блюде.



Таблица приготовления десертов

ИНГРЕДИЕНТЫ	КОЛИЧЕСТВО	ПОДГОТОВКА	ДОБАВИТЬ МАСЛО	ПРОГРАММА	ТЕМПЕРАТУРА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Яблоки	1–2 шт.	Нарезанные ломтиками толщиной 0.5 см (½ дюйма), без зернышек; ополоснуть в воде с лимоном, обсушить	Нет	Dehydrate	160°F/70°C	5-6 часа
Клубника	1–2 шт.	Нарезать половинками или ломтиками толщиной 1 см (½ дюйма)	Нет	Dehydrate	160°F/70°C	5-6 часа
Помидоры	1–2 шт.	Нарезать ломтиками толщиной 0.6 см (¼ дюйма) или натереть	Нет	Dehydrate	160°F/70°C	5-6 часа
Хлеб	2–3 ломтика	Нарезанный вручную на ломтики толщиной 5 см (2 дюйма)	Смазанные кистью рапсовым маслом	Preheat	400°F/200°C	10 мин
Сыр Халлуми	0.45 кг (1 фунт)	Нарезать кусочками толщиной 2.5 см (1 дюйм)	Нет	Preheat	380°F/190°C	5 мин



www.kyvol.com